

問うだ健幸プラザ(榛原サンクシティ2階)
☎82・2100 / FAX82・2104

〈医療介護あんしんセンター〉

「高齢者見守り調査」へのご協力のお願い

市では、地域の民生委員の協力のもと、「高齢者見守り調査」を実施しています。近年、ひとり暮らしの高齢者の方が増加しており、ご家族や関係者への連絡が必要になる場面が増えているため、緊急時など、もしもの時に備えて、担当地区の民生委員がご自宅を訪問し、緊急連絡先や世帯状況など調査票への記入をお願いしています。なお、訪問した際に不在の場合は「ご不在連絡票」を投函させていただく場合がありますのでご了承ください。

【対象】 昨年調査以降、新たに独居になられた65歳以上の方
およびこれまで調査をしていない方など

【調査期間】 6月～11月末

※情報は緊急時の対応に使用し、それ以外での目的では使用しません

【問い合わせ先】 問へ



よい睡眠とれてますか?

睡眠には疲れた脳や体を休め、疲労を回復する役割があります。しかし、年齢とともに睡眠は変化します。シニア世代が快眠を手に入れるためには、「長く眠る」ではなく、「日中はどう過ごすか」が大切です。睡眠に関する正しい知識を身につけて快眠習慣を手に入れましょう!

こんなお悩みありませんか?

- ・なかなか寝付けない
- ・夜中に目が覚める
- ・朝すっきりしない



快眠を妨げるNG習慣

1. 日中は散歩せず、家にこもりがち
2. 昼寝の習慣がある
3. 眠くないのに寝床で過ごす

快眠のためにできること

- ・朝は決まった時間に起きて朝日を浴びる
- ・寝床にいる時間が8時間を超えないようにする
- ・昼寝は15分程度までにする
- ・寝る1～2時間前に入浴する
- ・家事や散歩、地域の活動(いきいき百歳体操など)に参加し昼夜のメリハリをつける

オレンジガーデニングプロジェクトうだ

世界アルツハイマー月間である9月に向けて、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育て、咲かせる活動を今年も行います。6月1日(月)よりマリーゴールドの種を配布します。皆様のご参加お待ちしております!

【配布場所】 医療介護あんしんセンター(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)



オレンジカフェ

市では、オレンジガーデニングプロジェクトうだに加えて、認知症の方やそのご家族がホッと息抜きして、心を軽くできるよう、参加者同士で話をする事ができるオレンジカフェも開催しています。お気軽に問へご連絡ください。



〈保健センター〉

ハンセン病元患者家族に対する補償金制度の請求期限の延長について

現在、国において法律に基づき、対象となるハンセン病元患者のご家族の方々に補償金が支給されています。令和6年の法改正により、補償金の請求期限は5年間延長され、令和11年11月21日(水)までとなりました。

請求手続きやご相談については、厚生労働省の下記の相談窓口にご相談ください。

厚生労働省 補償金相談窓口

☎03・3595・2262 受付時間 午前10時～午後4時(月～金曜日 ※土日祝、年末年始を除く)

◎ハンセン病とは?

ハンセン病とは、「らい菌」という細菌に感染することで起こる感染症の一種で、主に皮膚と末梢神経に症状が現れます。感染力は非常に弱く、日常生活で感染することはほとんどなく、早期に適切な治療を受けることで完治が可能で、後遺症を残さずに治る病気です。

こころの健康相談

誰にも言えない心のモヤモヤ、お話してみませんか。

【日時】 6月16日(火) 午後1時30分～4時30分 **【場所】** 市役所 相談室

【予約申込先】 問まで(事前予約制)



6月4日～10日まで歯と口の健康週間です

かかりつけ歯科医院で定期的に歯のチェックをうけましょう

歯と口の健康を守るためには、歯間ブラシなどを利用した丁寧な歯みがきと、定期的なかかりつけ歯科医院での歯のチェックで、むし歯や歯周病を予防しましょう。



*宇陀市歯周病検診が始まります

【対象】 令和8年4月1日～9年3月31日に20・30・40・50・60・70歳になる方

【実施期間】 令和8年6月1日～9年2月末日(20歳は3月末日)

【内容】 むし歯・歯周病の診査など

【検診場所】 市内歯科医療機関

【費用】 無料

【問い合わせ先】 問まで

※対象者には5月中に受診券を郵送します(5月1日時点で住民登録されている方を基準に郵送しています。5月1日以降に転入された方で検診を希望される場合は保健センターまでお問い合わせください。)



Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 食育月間

毎年6月は食育月間です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して食育推進活動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとして、この機会にご自身や家族の食生活を見直し、食育に取り組んでみませんか?

こんなことを見直してみよう

- ・家族そろって楽しく食事をする
- ・栄養バランスを考えて1日3食しっかり食べる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを伝える
- ・正しい箸の持ち方や食事のマナーを身につける
- ・地元の野菜や伝統的な食文化を取り入れた料理を作る など

*日常の中の少しの実践が食育の第一歩です。できることから始めてみませんか?

